

Acciones Lúdicas y Pedagógicas, Una Propuesta Para Fortalecimiento de la Motricidad
Gruesa

Trabajo presentado para obtener el título de especialista en Pedagogía de la Lúdica,
Fundación Universitaria Los Libertadores.

Elvis Johan Socha Moreno

Noviembre 2017

Copyright © 2017 por Elvis Johan Socha Moreno. Todos los derechos reservados

Resumen

El fortalecimiento de la motricidad gruesa en los niños es de vital importancia para su desarrollo integral, puesto que se generan y potencian habilidades para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo y mantener el equilibrio y la postura, además de adquirir coordinación, agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos.

Durante algunos ejercicios de observación en el CED Mochuelo Alto de Bogotá, se detectó que estudiantes de diferentes grados presentan dificultades en movimientos o actividades propias de su cotidianidad y realidad, tales como saltar lazo, correr, caminar sólo o acompañado, jugar fútbol o subir escaleras entre otras. Por esta razón, se crea el presente documento cuyo objetivo general es diseñar y aplicar actividades lúdicas pedagógicas que contribuyan al fortalecimiento de la motricidad gruesa de los niños y las niñas de grado primero del colegio Mochuelo Alto, localidad 19 Ciudad Bolívar.

Para la propuesta de intervención, la metodología utilizada sigue lineamientos con un enfoque cualitativo, debido a que se desea observar la influencia que tiene la aplicación de algunas representaciones lúdicas en la educación del cuerpo de los niños, mostrando datos descriptivos y analíticos. Este aspecto sirve para establecer que se trata de una intervención del orden investigación-acción, donde se pretende minimizar una situación problemática determinada de la realidad humana, en este caso, la falta de condiciones en la motricidad gruesa de los niños y niñas de primero de primaria del Centro Educativo Distrital Mochuelo Alto. Tomando los ejes articuladores de la línea institucional “Pedagogía, medios y mediaciones” de la Fundación Universitaria Los Libertadores, ésta intervención relaciona el contexto, la educación y el

desarrollo del cuerpo, con el problema a corregir, junto con los actores involucrados como los estudiantes y el docente, quien interviene por medio de herramientas lúdicas pedagógicas.

En el marco de lo anterior, se propone una intervención lúdica pedagógica durante 4 meses que contiene 5 etapas y pretende minimizar o eliminar el problema observado: Etapa 1: experiencias motrices, Etapa 2: confianza, Etapa 3: desarrollo físico y motriz, Etapa 4: fortalecimiento y Etapa 5: evaluación.

Palabras clave: motricidad gruesa, fortalecimiento, movimiento, desarrollo, lúdica.

Abstract

The strengthening of the thick mobility in children is vital for their full development, because it generate and boost abilities to combine harmoniously the muscles of the body and keep the balance and posture. Furthermore, it allows to acquire coordination, agility, strength and speed in movement.

During several observation exercises in the CED Mochuelo Alto in Bogotá, it was evidenced that students from different grades present difficulties in movement and daily activities of their reality such as jumping rope, running, walking in company or alone, climbing stairs and others. For this reason, this document is created with the purpose of design and apply pedagogic and ludic activities that contribute to the strengthening of the thick mobility of children of first grade of primary in the school Mochuelo Alto, zone 19 Ciudad Bolívar in Bogotá.

For the intervention proposal, the methodology has a qualitative approach, due to the objective is to observe the influence that applying ludic representations in body education of children, evidencing descriptive and analytical data. This aspect helps to establish the intervention of the order action-research, where the purpose is to minimize a certain problematic situation of human reality, in this case, the lack of conditions of thick mobility in children of first grade of primary of the Centro Educativo Distrital Mochuelo Alto. Taking the articulatory core ideas of the institutional line “Pedagogy, media and mediations” of the Fundación Universitaria Los Libertadores. This intervention intends to relate the context, education and body development, with the issue to correct, together with the actors involved as the students and teachers that take part through out ludic and pedagogical tools.

With the previous ideas a frame, the proposal is a ludic and pedagogical intervention during 4 (four) months in four stages that intends to minimize or eliminate the observed issue: Stage 1. Mobility experiences, Stage 2: Trust, 3: Physical and motor development, Stage 4: strengthening and Stage 5: Evaluation.

Key words: thick mobility, strengthen, movement, development, ludic.

Tabla de Contenido

Capítulo 1. Cultura motriz: realidades y proyecciones.....	9
Capítulo 2. Mochuelo Alto: ruralidad, lúdica y motricidad.....	14
Capítulo 3. Descubriendo debilidades.....	39
Capítulo 4. Potenciando habilidades: explorando y jugando, mi cuerpo voy afianzando.....	47
Capítulo 5. Necesidad lúdica.....	73
Lista de referencias.....	75
Anexos.	77

Lista de Tablas

Tabla 1. Etapa 1 - sesión No. 1.....	49
Tabla 2. Etapa 1 - sesión No. 2.....	50
Tabla 3. Etapa 2 - sesión No. 3.....	53
Tabla 4. Etapa 2 - sesión No. 4.....	55
Tabla 5. Etapa 2 - sesión No. 5.....	56
Tabla 6. Etapa 3 - sesión No. 6.....	59
Tabla 7. Etapa 3 - sesión No. 7.....	60
Tabla 8. Etapa 3 - sesión No. 8.....	61
Tabla 9. Etapa 3 - sesión No. 9.....	62
Tabla 10. Etapa 4 - sesión No. 10.....	64
Tabla 11. Etapa 4 - sesión No. 11.....	65
Tabla 12. Etapa 4 - sesión No. 12.....	66
Tabla 13. Etapa 4 - sesión No. 13.....	67
Tabla 14. Etapa 5 - sesiones 14, 15 y 16.....	70

Capítulo 1

Cultura motriz: realidades y proyecciones

En los espacios de descanso del Centro Educativo Distrital Mochuelo Alto, los estudiantes aprovechan su tiempo libre para jugar, divertirse, compartir y aprender bajo la supervisión de los docentes de acompañamiento. Durante estos espacios, se han identificado mediante la observación, que algunos estudiantes presentan dificultades al saltar la soga en una o las dos piernas, subir o bajar escaleras alternando sus piernas, al caminar en grupo algunos de ellos pierden la continuidad en su trayectoria dificultando el desplazamiento de los demás, tropiezan con cualquier obstáculo o con sus propias piernas; estos movimientos y actividades son realizados en la cotidianidad por los niños y las niñas que les proporcionan dificultades a nivel social, deportivo, recreativo, laboral, académico o simplemente en sus quehaceres de la vida diaria determinando su bienestar tanto físico, psicológico y emocional.

Complementando el ejercicio de observación anterior, durante el desarrollo de los juegos deportivos realizados en septiembre de 2016 dentro de la misma institución, se identifica que algunos estudiantes presentan dificultades en la coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y velocidad, al ejecutar movimientos específicos para las diferentes disciplinas deportivas realizadas en el evento, como por ejemplo, lanzar un balón en dirección a las manos de un compañero, caminar hacia atrás, hacia la derecha o izquierda, correr en línea recta, etc.

Algunas de las causas para que los niños y las niñas de la institución carezcan de habilidades motrices son, entre otras, que los docentes de educación física por diferentes motivos (contratación laboral, zona de difícil acceso, etc) no han tenido continuidad en los procesos formativos lo que origina una disección en el desarrollo corporal integral de los estudiantes; las metodologías y/o estrategias utilizadas en el proceso enseñanza-aprendizaje no son las adecuadas para el tipo de población y contexto en el cual se encuentran los estudiantes; no hay materiales didácticos suficientes en la institución para implementar estrategias de aprendizaje ideales para los niños y las niñas.

Ahora bien, estos procesos de aprendizaje corporal sin continuidad o truncados, tienen consecuencias negativas en el desarrollo integral de los niños desde las distintas dimensiones como ser humano. La socialización se dificulta debido a que en el mundo de los niños es importante la participación en sus actividades comunes de integración como el juego, en donde sus expresiones corporales determinan el nivel o la cantidad de tiempo compartidos con un grupo. Además, esta situación negativa, hace que el niño pierda su autoconfianza y su autoestima, que genera alteraciones en su desarrollo psicológico que conllevan a una disminución progresiva en su calidad de vida.

De acuerdo con lo anteriormente mencionado, se hace necesario formular el problema encontrado mediante una pregunta que relacione el problema con la solución o minimización del mismo:

¿Cómo fortalecer la motricidad gruesa en estudiantes de primero de primaria del Centro Educativo Distrital Mochuelo Alto, a partir del diseño e implementación de una estrategia lúdico pedagógica?

En relación con el desarrollo motriz, los primeros años de vida constituyen una base fundamental para interiorizar en los niños y niñas un aprendizaje significativo de acuerdo a las experiencias y estímulos que puedan recibir y percibir.

Desarrollar una adecuada motricidad gruesa en un niño, garantiza seguridad en su adultez, capacidad de tomar las mejores decisiones en el momento oportuno que conlleva a mejorar el pensamiento crítico, pilar fundamental en las acciones de un ser humano.

De esta manera, este trabajo se justifica con la descripción de la propuesta de intervención a partir de observaciones previas que han logrado identificar falencias estructurales en el desarrollo motriz de los estudiantes del Centro Educativo Distrital Mochuelo Alto. La problemática descrita anteriormente, se refleja en estudiantes de todos los grados con carencia de movimientos fluidos y armónicos en diferentes contextos de su vida, lo que dificulta aspectos como la expresión de movimientos, sentimientos, pensamientos o sus deseos tanto desde lo individual como desde lo social y en cada uno de los niveles de su desarrollo integral.

La intervención se realiza en estudiantes de primer grado de primaria, debido a que se tiene un punto de referencia importante como es que los niños y las niñas han cursado el pre escolar en la misma institución y en el siguiente año se puede fortalecer su motricidad gruesa vinculando aspectos importantes como los patrones básicos del movimiento (correr, saltar, lanzar, girar, etc), las capacidades físico motrices (velocidad, flexibilidad, fuerza, resistencia), las perceptivo motrices (equilibrio, coordinación, etc), así mismo, elaborar como insumo primordial, un diagnóstico para determinar el nivel de las dificultades observadas e incluir las actividades pertinentes para el desarrollo de la intervención.

Para que este trabajo tenga un sentido pedagógico, lógico, social e individual, y el interventor establezca parámetros para el desarrollo en el proceso, se establece como objetivo general el siguiente:

- Diseñar actividades lúdico pedagógicas que contribuyan al fortalecimiento de la motricidad gruesa de los niños y las niñas de grado primero del colegio Mochuelo Alto, localidad 19 Ciudad Bolívar.

De acuerdo con el objetivo general, se establecen los objetivos específicos alcanzables para que el interventor proyecte los pasos a seguir en pro del desarrollo óptimo de toda la propuesta en general:

- Realizar un diagnóstico para determinar el nivel de motricidad gruesa de los estudiantes de grado primero del colegio Mochuelo Alto, localidad 19 Ciudad Bolívar.

- Determinar las necesidades de mejoramiento de la motricidad gruesa en los estudiantes y las potencialidades de la lúdica como estrategia de formación para desarrollarlas.
- Evaluar la estrategia lúdico pedagógica aplicada en la intervención para el fortalecimiento de la motricidad gruesa en estudiantes de grado primero del colegio Mochuelo Alto, localidad 19 Ciudad Bolívar.

Capítulo 2

Mochuelo Alto: ruralidad, lúdica y motricidad

El Centro Educativo Distrital Mochuelo Alto está ubicado en la vereda Mochuelo Alto kilómetro 24 vía Pasquilla, localidad 19 Ciudad Bolívar en Bogotá Distrito Capital.

El terreno perteneció a la hacienda La Fiscala, propiedad de las hermanas Genoveva, Soledad, Isabel y Clarita. Hacia los años treinta la comunidad propuso construir una institución en la vereda, puesto que los niños debían ir a la vereda más cercana (Mochuelo Bajo) para estudiar, la distancia entre las veredas generaba que los niños llegaran tarde a clases, perder y retardar procesos de aprendizaje.

A finales de los años cuarenta, y luego de que la comunidad de la vereda realizara rifas, juegos y bazares para recolectar fondos, inició la construcción del primer salón de clases propio para la vereda de Mochuelo Alto, donde los niños de acuerdo a su nivel de aprendizaje asistían en diferentes horarios y días.

Entre los años setenta y noventa, con el dinero recolectado por las actividades de la comunidad, se construyen otros cinco salones, un apartamento que servía de dormitorio para el vigilante de la institución y la batería de baños; además, con la gestión y apoyo de la asociación de padres de familia y el aporte económico de entidades como Ecopetrol y la Secretaria de

Educación, se construye el polideportivo comunal y además se realiza el encerramiento de la institución.

La institución hoy en día está conformada por 10 aulas de clase, un aula para informática, zonas verdes para la recreación, un polideportivo y espacios para la huerta escolar. Cuenta con 300 estudiantes entre pre escolar, primaria y proyecto aceleración.

Su misión se enfoca en la formación de individuos transformadores de su entorno desde la educación en ciudadanía y valores aprovechando el espacio rural, sentando bases sólidas para la realización de los proyectos de vida de los estudiantes en un ambiente participativo y democrático.

La visión que proyecta para el año 2020 es ser una institución que educa para vivir en el mundo, respetando el medio ambiente, las normas cívicas de comportamiento y convivencia sin desconocer los nuevos lenguajes y las tecnologías de la información, mediante el trabajo cooperativo basado en los valores institucionales, tales como: la paz, el amor, la honestidad, la tolerancia y la responsabilidad, dentro de un marco en donde la vida se valora por ser un don de Dios.

Los estudiantes de la institución son seres responsables, autónomos y líderes que potencian sus habilidades artísticas, corporales, creativas y cognitivas en cualquier ambiente donde se

desenvuelvan. Empiezan a desarrollar capacidades críticas y analíticas que le permiten elegir de manera libre y responsable las mejores opciones para su beneficio, iniciando la construcción de su propia identidad (Pacto de convivencia “CED Mochuelo Alto”, resolución 002 del 21 de enero de 2015).

Hay un bajo nivel de familias compuestas por madre y padre, lo que afecta directamente las condiciones de vida de los estudiantes en algún contexto, ya sea familiar, económico, de acompañamiento o de vivienda. Un porcentaje mayor de padres no tiene estudio, y los que estudiaron en su gran mayoría solo fueron hasta primaria. Es una población entre estratos 1 y 2, en donde un porcentaje alto de padres recibe 1 salario mínimo. En su mayoría los padres y las madres trabajan y muchas veces dejan solos a sus hijos. Se presentan ambientes familiares estables, aunque en algunos hogares existen dificultades de convivencia. La mayoría de los niños tienen entre 1 y 3 hermanos. Todos practican una religión, en especial la católica, aunque la institución es rural, un porcentaje medio de los estudiantes viven en sector urbano. Algunos padres consumen alcohol y fuman cigarrillo. La mayoría de familias viven en arriendo en condiciones regulares y tienen los servicios de agua, luz y gas. Todos tienen servicio de salud.

Aunque todos consumen las tres comidas del día, un alto porcentaje no se alimenta bien, no saben balancear los alimentos. Por cuestión de trabajo, los padres les colaboran muy poco a los niños en sus tareas.

Las dimensiones que más disfrutaban los niños de la institución son la cognitiva y la físico – creativa, la que más se les dificulta es la socio – afectiva. En su mayoría los estudiantes desean pertenecer a las fuerzas armadas o ser profesionales de la salud.

En general, hay un buen ambiente en la institución aunque algunos estudiantes tienen dificultades en la convivencia. La edad de los estudiantes oscila entre los 5 y 14 años, el 25% viven en la zona rural y el restante en barrios suburbanos del Distrito Capital. Sus habilidades y capacidades físicas deben ser reforzadas debido a que conviven con situaciones de descomposición familiar, desnutrición o alimentación inadecuada, maltrato infantil, sub valoración personal o delegación de su cuidado por parte de los padres a hermanos menores, abuelos, tíos y/o vecinos, acompañado de actos generadores de violencia, así como de vocabulario inadecuado y vulgar. Es una población estudiantil con grandes necesidades comunicativas, orientación personal y afectiva, desarrollo de capacidades corporales, formación en valores y liderazgo enfocado a su proyecto de vida.

De acuerdo con la situación problema mencionada en el capítulo 1 del presente trabajo, los niños y niñas de la institución CED Mochuelo Alto carecen, por diferentes causas, de movimientos fluidos y de una coordinación adecuada para su edad, lo que indica y sugiere una intervención, que a su vez, para realizarla, se han tomado en cuenta algunas normas, leyes y decretos que sustentan la posibilidad de planear, ejecutar y evaluar actividades con la población estudiantil, para mejorar sus posibilidades corporales en beneficio de su calidad de vida. Algunos referentes legales son los siguientes:

- De la Constitución Política de Colombia:

Título II: de los derechos, las garantías y los deberes capítulo 1: de los derechos fundamentales

Artículo 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.

Artículo 52: Acto Legislativo 02 de 2000, artículo 1. El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, quedará así:

- El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.
- El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.
- Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.
- El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

- De la Ley 115 del 8 de febrero de 1994 - Por la cual se expide la ley general de educación.

Título I - Disposiciones Preliminares

Artículo 5o. Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

- 1) El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
- 2) La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Título II - Estructura del servicio educativo

Capítulo 1º - Educación Formal - SECCIÓN PRIMERA - Disposiciones comunes

Artículo 16. Apartados b, c, d, e y f, se espera:

- b.** El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lectoescritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas.
- c.** El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje.
- d.** La ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria.
- e.** El desarrollo de la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación, de acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia.

f. La participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos.

- De la Ley 181 del 18 de enero de 1995: por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Título I - Disposiciones preliminares - Capítulo I - Objetivos generales y rectores de la ley.

- Artículo 1o. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.
- Artículo 3°. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores”, de los cuales se citan algunos en el orden en que aparecen:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

7. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

- Del Decreto 2247 de 1997: (Por el cual se establecen normas relativas a la prestación del servicio educativo del nivel preescolar y se dictan otras disposiciones)

Capítulo II - Orientaciones curriculares

Artículo 13. Para la organización y desarrollo de sus actividades y de los proyectos lúdico-pedagógicos, las instituciones educativas deberán atender las siguientes directrices, (entre otras):

2. La generación de situaciones recreativas, vivenciales, productivas y espontáneas, que estimulen a los educandos a explorar, experimentar, conocer, aprender del error y del acierto, comprender el mundo que los rodea, disfrutar de la naturaleza, de las relaciones sociales, de los avances de la ciencia y de la tecnología.

4. La creación de ambientes lúdicos de interacción y confianza, en la institución y fuera de ella, que posibiliten en el educando la fantasía, la imaginación y la creatividad en sus diferentes expresiones, como la búsqueda de significados, símbolos, nociones y relaciones.

5. El desarrollo de procesos de análisis y reflexión sobre las relaciones e interrelaciones del educando con el mundo de las personas, la naturaleza y los objetos, que propicien la formulación y resolución de interrogantes, problemas y conjeturas y el enriquecimiento de sus saberes.

- De la Ley 1029 (Junio de 2006): Enseñanza obligatoria en niveles preescolar, básica y media de:

El estudio, la comprensión y la práctica del aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión o desarrollo.

Motricidad y lúdica: una mirada general

Durante el proceso de desarrollo de las habilidades motrices de los niños, influyen varios factores de orden individual, grupal - social, territorial, biológico, psicológico, socioeconómico, afectivo, motivacional o ambiental, entre otros.

La actividad física es un elemento imprescindible para el desarrollo psicomotriz de los infantes. Los estudiantes educados en ambientes de hacinamiento como es común en las instituciones públicas, denotan generalmente un retraso en el desarrollo de las habilidades

motrices de los músculos grandes. Les falta fuerza, coordinación y flexibilidad al correr, saltar, trepar, equilibrarse y otras acciones.

Para que el proceso fisiológico de evolución del sistema nervioso central tenga el resultado esperado de acuerdo a cada etapa del desarrollo motriz de los niños, y manifestado por la adquisición o potenciamiento de habilidades motrices gruesas y finas, que son las expresiones y consecuencias corporales a los estímulos y aprendizajes que el niño recibe en su vida; como docentes y guías, en parte, de su proceso psicomotriz, se debe generar un ambiente que favorezca el aprendizaje y desarrollo, tomando en cuenta los contextos, situaciones, culturas, regiones geográficas, nutrición y hogar de cada estudiante. De tal manera, las características de las habilidades motrices desarrolladas por los niños dependerán del contexto en el cual se desarrolle el proceso de enseñanza aprendizaje.

Gessel (1998), caracterizó el desarrollo motriz y sus comportamientos tomando como base la neuromaduración de la corteza cerebral. Higgins (1991), expuso que el ritmo del proceso de maduración es afectado por la cantidad y el tipo de experiencias de aprendizaje, y éstas por el ambiente sociocultural. Fogel (2001), investiga sobre la forma cómo la teoría de los sistemas dinámicos de Bernstein se ha aplicado en las ciencias del desarrollo humano, cuya teoría deriva en que la conducta motriz se conforma mediante la interacción de muchos subsistemas en un contexto y tarea específicos.

Las características motrices de los niños pueden determinarse mediante una evaluación sistemática o específica. Partiendo de esa afirmación, el docente cuenta con las herramientas y competencias profesionales para realizar un seguimiento de manera confiable, y a partir de su diagnóstico y caracterización, puede formular un plan de intervención e interacción de acuerdo a las necesidades o deficiencias motrices de los niños.

En lo relacionado con la evaluación de las capacidades motrices en los niños, algunos autores han realizado estudios que permiten caracterizar poblaciones. Dentro de este marco de investigaciones, trabajos e intervenciones mencionados, se encuentran los trabajos de Derri & Pachta (2007), que se centran en el efecto de dos estilos de enseñanza, mediante el descubrimiento guiado y el uso del test de Desarrollo Motor Grueso; el de Torres (2009), utilizando la Batería Eurofit a niños con capacidades intelectuales, y la evaluación basada en la utilización de la Batería Test Motor de Oseretsky aplicada por Rosa J. Márquez (citado por revista motricidad, 1996).

Algunas de las características motrices que pueden ser tenidas en cuenta para diagnosticar, intervenir o evaluar a un grupo de niños con edades entre 5 y 6 años de edad son las siguientes (Rada & González 1983):

- Domina suficientemente su cuerpo y sus movimientos que ahora son más económicos y eficaces. Se orienta fácilmente en el espacio.
- Corre veloz y con técnica adecuada. Esquiva. Cambia de dirección. Reacciona con rapidez.

- Trepa, se suspende y balancea con absoluta seguridad y a elevadas alturas.
- Perfecciona la ejecución de transporte y arrastre: colectiva o individualmente, sin o con elementos.
- Salta en profundidad alrededor de 1 m.; a lo largo 50-60 cm. y en alto 40-50 cm. Es capaz de saltar rebotando con suficiente control.
- Lanza con seguridad y potencia. Intenta coordinar carrera y lanzamiento.
- Recibe con dos manos y puede devolver un pase. Anticipa la trayectoria de los objetos.

Hormiga (2008) y Amar (2007) realizaron estudios relacionados con el desempeño motriz de los niños mediante la aplicación de la Escala Abreviada del Desarrollo Unicef, escala que evalúa el desarrollo psicomotriz en niños y niñas hasta los cinco años de edad, pero que carece de un alcance más integral de las habilidades motrices.

Las actividades lúdicas son utilizadas como un recurso psicopedagógico no sólo para potenciar las habilidades físicas de los niños, sino que además sirven como base fundamental para un bienestar del estado psicológico, emocional y social. La lúdica supone una reflexión en diferentes escenarios, los autores que hablan del tema, lo hacen dependiendo de la época en la que se encuentran y de su interacción y conocimiento del ser humano.

La Real Academia Española define la palabra lúdico/ca como “del juego o relacionado a él”. Etimológicamente proviene del latino “ludus” - juego, e “ico”, con raíces en la antigua cultura romana; en aquella época, la palabra latina “ludus” tenía varios significados dentro del campo semántico del juego, deporte, formación y también hacía referencia a escuelas de entrenamiento para gladiadores como las conocidas históricamente Ludus Magnus y Dacicus Ludus, así como en su polisemia “ludus” también adquiere en la poesía latina la concepción de alegría. (Piñeros, 2002).

Las representaciones lúdicas de manera directa o indirecta, forman parte del proceso del desarrollo humano en sus diferentes dimensiones; entre otras, fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir, relaciona una serie de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento. Según Jiménez (2002):

La lúdica es más bien una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias con el juego. La chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto), que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos. (p. 42)

Desde esta definición, la lúdica podría ser entonces, una forma de vivir y aprender de la vida de manera placentera, valorando cada uno de los acontecimientos que suceden y percibiéndolos

como actos de satisfacción física, espiritual o mental. De esta manera, también la lúdica sería causal del desarrollo de las aptitudes, las relaciones sociales y ambientales, y de la actitud de las personas frente a la vida.

Para Motta (2004), “la lúdica es un procedimiento pedagógico en sí mismo. La metodología lúdica existe antes de saber que el profesor la va a propiciar. La metodología lúdica genera espacios y tiempos lúdicos, provoca interacciones y situaciones lúdicas” (p. 23). La lúdica se caracteriza por ser un medio que resulta en la satisfacción personal a través del compartir y reconocer al otro.

El juego, por su carácter divertido, lleno de gozo y placer, crea ambientes agradables para la aprehensión de saberes de los niños generando emociones y satisfacciones; exponiendo las palabras de Yturalde (2004) “el juego es el disfraz el aprendizaje, un disfraz libre, divertido y transparente, que no pretende ocultar nada, más bien, enseñar todo” (p. 37). Aterrizando en el nivel motriz, el juego, así como otras expresiones lúdicas, son instrumentos clave para el desarrollo de las diferentes habilidades motrices de los niños en su etapa escolar.

Dando la importancia que merecen las actividades lúdicas para el proceso de formación de los niños, a continuación se mencionan algunas características generales del juego según Garaigordobil (1990):

- **Actividad fuente de placer:** es divertido y generalmente suscita excitación y hace aparecer signos de alegría y hasta carcajadas.
- **Experiencia que proporciona libertad y arbitrariedad:** pues la característica principal del juego es que se produce sobre un fondo psíquico general caracterizado por la libertad de elección (Amonachvilli, 1986).
- **La ficción es su elemento constitutivo:** se puede afirmar que jugar es hacer el “como sí” de la realidad, teniendo al mismo tiempo conciencia de esa ficción. Por ello, cualquier cosa puede ser convertida en un juego y cuanto más pequeño es el niño y la niña, mayor es su tendencia a convertir cada actividad en juego, pero lo que caracteriza el juego no es la actividad en sí misma, sino la actitud del sujeto frente a esa actividad.
- **Actividad que implica acción y participación:** pues jugar es hacer, y siempre implica participación activa del jugador y de la jugadora, movilizándose a la acción.
- **Actividad seria:** el juego es tomado por el niño y la niña con gran seriedad, porque en el niño y la niña, el juego es el equivalente al trabajo del adulto, ya que en él afirma su personalidad, y por sus aciertos se crece lo mismo que el adulto lo hace a través del trabajo. Pero si la seriedad del trabajo del adulto tiene su origen en sus resultados, la seriedad del juego infantil tiene su origen en afirmar su ser, proclamar su autonomía y su poder (Chateau, 1973).
- **Puede implicar un gran esfuerzo:** en ocasiones el juego puede llevar a provocar que se empleen cantidades de energía superiores a las requeridas para una tarea obligatoria.
- **Elemento de expresión y descubrimiento de sí mismo y del mundo:** el niño y la niña a través del juego expresa su personalidad integral, su sí mismo.

- **Interacción y comunicación:** el juego promueve la relación y comunicación con los “otros”, empujando al niño y la niña a buscar frecuentemente compañeros, pero también el juego en solitario es comunicativo, y es un diálogo que el niño y la niña establece consigo mismo y con su entorno.

- **Espacio de experiencia peculiar:** en el juego, como indica Elkonin (1985), el niño y la niña observa, imita y reproduce en sus juegos la realidad social que le circunda. Cuando un juego contiene uno o varios objetivos es necesario considerar que este objetivo debe ser el apropiado para la edad de maduración del niño y la niña.

Yturralde (2001) refiere:

Los juegos pueden estar presentes en las diferentes etapas de los procesos de aprendizaje del ser humano. Es evidente el valor educativo, que el juego tiene en las etapas pre-escolares y en la escuela en general, pero muchos observadores han tardado en reconocer al juego como detonador del aprendizaje. Para muchos el jugar está ligado al ocio o equivale a perder el tiempo, y no están equivocados si en la aplicación del juego no hay estructura, sentido y contenido. (p. 2)

Para los docentes, se hace importante determinar y tener muy claros los objetivos que se trazan para ejecutar elementos lúdicos en los procesos de desarrollo de las habilidades motrices de los niños, bien sea que se realicen de una manera dirigida o espontánea.

Usando el juego como elemento didáctico, se transmiten movimientos, se potencian capacidades físicas, conceptos, valores, conocimientos diversos, en donde se disfraza la forma y el fondo específicos de aprendizaje en un contexto lúdico. El proceso de enseñanza aprendizaje debe ser agradable para que el niño adhiera de la mejor manera los saberes, y son precisamente las actividades lúdicas las que contienen esta característica, aun cuando en la mayoría de las instituciones públicas no se cuenta con este tipo de propuestas, por diferentes motivos que en este caso, no nos atañan. De tal manera, que actividades lúdicas dirigidas con objetivos consientes ayudaran a conseguir resultados positivos en la motricidad de los niños siempre desde un ambiente de alegría, placer, gozo, satisfacción y felicidad.

La motricidad en el ser humano es un componente fundamental para el desarrollo individual y social de un sujeto en cualquier contexto de la vida; de allí, la preocupación y los estudios realizados relacionados con las causas, consecuencias y maneras de potenciar y perfeccionar los movimientos característicos de la motricidad gruesa, más aún, cuando se notan falencias con estudiantes en edades donde ya debería estar armonizados los movimientos de acuerdo a su etapa de desarrollo y evolución.

A continuación se presenta 3 resúmenes de trabajos realizados en la Fundación Universitaria Los Libertadores y luego 3 de carácter externo, cada uno con sus respectivas referencias y cuya finalidad es la investigación o intervención relacionadas con la motricidad gruesa o fina y la lúdica aplicada como estrategia pedagógica en el proceso enseñanza aprendizaje de los niños y niñas, todo esto con el fin de coadyuvar al sustento de la presente propuesta:

1. “Propuesta Lúdica para Mejorar las Capacidades Físicas Básicas de los Niños y Niñas de Grado Jardín 01 del Colegio El Salitre Suba, Sede B”, (Rodríguez Matiz Magda Consuelo, 2017).

Esta propuesta lúdico pedagógica es desarrollada por una docente del colegio El Salitre sede B de la ciudad de Bogotá con niños y niñas de grado jardín, y quien presentó el documento para optar al título de especialista en pedagogía de la lúdica en la Fundación Universitaria Los Libertadores.

El trabajo inicia con una contextualización problemática acerca del colegio y de las políticas públicas y privadas que se llevan dentro de la ciudad de Bogotá en relación a la práctica de actividad física, recreación y aprovechamiento de tiempo libre. Además, describe la importancia del juego en las actividades de aprendizaje para consolidar las cualidades físicas de los niños y niñas. En resumen, la propuesta manifiesta una estrategia lúdica a través de juegos para mejorar los patrones básicos de movimiento, específicamente correr, saltar y caminar en los niños y niñas de grado jardín de su institución.

Aunque no se especifican claramente las actividades para realizar el diagnóstico acerca del estado de los patrones básicos de movimiento de los estudiantes, la autora obtiene unos resultados que una vez analizados, sirven de insumo para la propuesta de intervención.

Para la intervención, se desarrollan cuatro actividades con sus variantes de juego. Para la actividad uno se realiza desplazamientos en diferentes direcciones, para observar la marcha y la capacidad de atención de los niños y niñas. Para la actividad dos, la autora propone caminar en diferentes direcciones y velocidades para determinar la ubicación de tiempos y espacios de los estudiantes. En la actividad tres, los niños realizan carreras de manera individual y en grupo para determinar la mejora de la habilidad de correr. Finalmente, en la actividad cuatro, la autora describe la propuesta de mejorar la habilidad del salto a través de juegos de golosa y lazo.

Como conclusión del proyecto de intervención, la autora escribe que se pudo comprobar que las actividades lúdicas individuales, en parejas y en equipos, son una herramienta pedagógica eficaz para la estimulación y el fortalecimiento de habilidades físicas básicas.

2. “La Dimensión Lúdica desde la Educación Física para el mejoramiento de las habilidades motrices finas en los niños de preescolar de la Institución Educativa Compartir las Brisas del municipio de Pereira”. (Espinal Loaiza Carmen Alicia, Cañaveral Edilma Rendón y Ruiz Cano Lida, 2016)

La propuesta lúdica de intervención desde la educación física es desarrollada por tres docentes en la institución educativa Compartir Las Brisas del municipio de Pereira, con niños de preescolar para optar al título de especialista en pedagogía de la lúdica en la Fundación Universitaria Los Libertadores.

Las autoras plantean como problema, entre otros, la identificación de que las familias llevan un ritmo de vida bastante acelerado, lo que dificulta la atención y dedicación de tiempo a sus hijos para la realización de actividades recreativas, físicas o deportivas, lo que conlleva, a la falta de habilidades y destrezas motrices finas en los niños y niñas, además, que los espacios de los hogares no son lo suficientemente grandes para la práctica de las mismas.

La propuesta de intervención busca como objetivo principal establecer los efectos en la motricidad fina de los estudiantes al aplicar una estrategia lúdica pedagógica en las clases de educación física.

Una vez diagnosticada la situación de los estudiantes con relación a la motricidad fina a través de juegos prácticos, y al tiempo que dedican sus padres y madres a su desarrollo, se establece una propuesta de intervención que contiene cinco talleres, cada uno con diferentes actividades relacionadas con el desarrollo de la motricidad fina. En el taller número uno, las autoras proponen como objetivo desarrollar la coordinación viso motora; en el taller número dos desarrollar esquemas corporales; en el taller número tres juegos de discriminación de formas y colores; en el taller número cuatro juegos para desarrollar la atención y en el taller número cinco el desarrollo de la expresión corporal.

Luego de la aplicación de las actividades propuestas en la intervención, las autoras concluyen y recomiendan que se debe estimular la atención y la creatividad en los estudiantes para el desarrollo de las habilidades motrices finas, que además, los niños a través del juego comparten de una manera integradora.

3. “Diversas manifestaciones lúdicas en el aprovechamiento del tiempo libre”, (Muñoz Reyes Floralba, Muñoz Reyes Lourdes, Pinzón Ibáñez Marelby, 2015)

El proyecto lúdico pedagógico es desarrollado por tres docentes en la institución educativa departamental el Triunfo del municipio de La Mesa Cundinamarca, aplicado a estudiantes de segundo y cuarto grado de primaria; el trabajo es presentado como requisito para optar al título de especialista en pedagogía de la lúdica en la Fundación Universitaria Los Libertadores.

Las autoras identifican una problemática que resulta del mal uso del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de su institución, ven mucha televisión y juegos de video, pero no practican ningún deporte ni actividad que involucre movimientos beneficiosos para la salud corporal. Entonces, plantean una serie de actividades lúdicas recreativas que promuevan entre la comunidad estudiantil, relaciones interpersonales, de fraternidad, satisfacción de necesidades, aprendizajes, desarrollo de conductas, acciones motrices y verbales.

La intervención consta de seis talleres, cada uno de los cuales contiene una propuesta de carácter lúdico. El primer taller hace referencia a la danza. El segundo al teatro, el tercero al deporte, el cuarto a la pintura, el quinto a los juegos tradicionales y el sexto a las artes plásticas. Cada propuesta lúdica contiene 2 o 3 actividades relacionadas.

Las autoras concluyen que el aprovechamiento del tiempo libre a través de las actividades realizadas, fueron causales del mejoramiento de la convivencia y del comportamiento de los estudiantes dentro y fuera de la institución, además, que fue enriquecedor para las docentes que aplicaron la propuesta de intervención.

4. “Aspectos que influyen en la motricidad gruesa de los niños del grupo de maternal: preescolar el arca”, (Franco Navarro Sandra Patricia, 2009).

El proyecto de investigación se realizó en el año 2009 con niños y niñas entre los 2 y 3 años de edad en la ciudad de Medellín.

En resumen, el trabajo trata de los factores que afectan el desarrollo de la psicomotricidad y en especial de la motricidad gruesa en una muestra de 14 niños y niñas de una institución en la ciudad de Medellín.

Primero se describe un diagnóstico, luego un seguimiento y una evaluación en la aplicación de la Escala abreviada del desarrollo (EAD), después se evalúan específicamente sus habilidades en la motricidad gruesa mediante una prueba informal con elementos como balones diseñada en el proyecto y teniendo en cuenta la edad de los niños y niñas del grupo además de los desempeños esperados para su edad. Se recogieron datos a través de una revisión documental de las anamnesis que el curso de preescolar de la institución diligencia al momento de la matrícula, complementando con la aplicación de una encuesta a las 14 familias de los niños y niñas de la muestra en donde se indagó sobre los antecedentes evolutivos, la crianza, las actividades fuera del jardín, actitudes, aptitudes e intereses de los niños y el acompañamiento u observación de los padres con relación al desarrollo de la motricidad gruesa en sus hijos. Al final del trabajo se realiza un contraste con información bibliográfica y una entrevista a un experto en motricidad gruesa.

5. “El juego para estimular la motricidad gruesa en niños de 5 años del jardín infantil mis pequeñas estrellas del distrito de Barranquilla”, (Caballero Martínez Ana Mercedes y Yoli Santiago Johana Patricia, 2010).

Esta investigación se realiza en la ciudad de Barranquilla con niños y niñas de 5 años de edad en grado transición.

En resumen, primero se realiza una observación donde se determinan algunos factores que desfavorecen el trabajo de los docentes para fortalecer y desarrollar la motricidad gruesa en la institución. El hacinamiento, la falta de docentes de educación física, el desconocimiento de la importancia del desarrollo de la psicomotricidad en los niños, son algunos de los factores que han impedido que los estudiantes tengan un buen desarrollo de sus habilidades motrices gruesas.

Luego, se realiza una propuesta de juegos que pretenden estimular el desarrollo de las cualidades motrices gruesas para que sean ejecutadas por parte de los docentes de pre escolar de la institución debido a que como se mencionó, no hay docentes de educación física.

6. “Problemas de motricidad”, (Marsal Riera Anna, 2012).

En este artículo, la autora primero realiza una visión general acerca de lo que se entiende por motricidad en los niños; luego nombra y describe las posibles causas de un desarrollo lento o inexistente de las habilidades motrices en diferentes aspectos, situaciones o contextos de la vida del niño, como la escuela, su hogar o sus interacciones con otras personas. Partiendo de las causas, la autora describe algunas de las consecuencias que pueden llegar a afectar el desarrollo integral del niño.

Una vez analizadas las causas y las consecuencias de los problemas de desarrollo de la motricidad, analiza en una visión psicológica y médica algunas alertas que los padres y madres

deben tener para determinar un posible daño a nivel cerebral o del sistema nervioso. El artículo finaliza con las recomendaciones a tener en cuenta para acompañar a los niños en un buen desarrollo de su motricidad.

Capítulo 3

Descubriendo debilidades

Dentro del diseño metodológico, la realización del proyecto sigue lineamientos en un enfoque cualitativo, puesto que prima la búsqueda de lo subjetivo y pretende explicar y comprender las interacciones y procesos individuales o grupales (Sandín, 2003); esto, partiendo del hecho que se desea observar la influencia que tiene el empleo de las representaciones lúdicas en la educación del cuerpo, específicamente en el correcto desarrollo de la motricidad gruesa para garantizar movimientos naturales y coordinados acordes con la etapa de desarrollo interviniendo, de manera particular para cada estudiante y con una visión grupal en su influencia social y personal.

También se fundamenta éste tipo de metodología de investigación citando el término de origen alemán “Verstehen” que describe que la investigación cualitativa parte de la necesidad de comprender el significado de los fenómenos sociales, mucho más, si el hecho irrelevante en que los niños se relacionan con sus pares, es el juego de carácter grupal.

Se puede incluir el concepto de la investigación cualitativa brindada por Taylor (1987) y Galeano (2004), como aquella que produce datos descriptivos y analíticos, estos autores señalan como características propias de la investigación cualitativa a las siguientes:

- Es inductiva.
- El investigador ve al escenario y a las personas desde una perspectiva holística, estos no

son reducidos a variables sino considerados como un todo.

- Los investigadores cualitativos son sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de estudio.
- Los investigadores tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas.
- Todas las perspectivas son valiosas.
- Los métodos cualitativos son humanistas.
- Los escenarios y las personas son dignos de estudio.

Las características del enfoque cualitativo se acoplan con lo que se pretende en la puesta en marcha de la intervención, debido a la importancia tanto de las personas a nivel individual y colectivo como del contexto, y que la relación entre los dos aspectos determina de gran manera la posibilidad de que los niños potencien sus condiciones físicas para mejorar su calidad de vida.

Este aspecto, sirve como punto de partida para establecer que se trata de una intervención del orden investigación-acción, donde se pretende minimizar una situación problemática determinada de la realidad humana, en este caso, la falta de condiciones en la motricidad gruesa de los niños y niñas de primero de primaria del Centro Educativo Distrital Mochuelo Alto, mediante una intervención directa que generan interacción por los medios lúdicos utilizados como herramienta potenciadora de la motricidad.

Según LeCompte (1995), la finalidad de la investigación-acción es resolver problemas cotidianos e inmediatos y/o mejorar prácticas concretas. Se deben llevar a cabo fases esenciales como la observación para identificar y determinar el problema, recolectar datos, analizarlos e interpretarlos, y realizar una intervención para resolver o disminuir el problema.

Tomando los ejes articuladores de la línea institucional “Pedagogía, medios y mediaciones”, en donde se describe los núcleos que propenden generar una investigación basada en problemas que se ocupan de los sujetos partícipes del acto educativo, y los núcleos de problemas que exploren los lenguajes del ecosistema comunicativo educativo; ésta investigación relaciona, precisamente, el contexto, la educación y el desarrollo del cuerpo, específicamente una característica que determinó el problema a corregir, la motricidad gruesa poco potenciada que determina la calidad de movimientos, armónicos, naturales y eficientes, y los actores directamente involucrados en el ecosistema educativo como los estudiantes, quienes tienen una posibilidad y un escenario más para aprehender saberes, y el docente, quien interviene por medio de herramientas lúdicas pedagógicas.

La población es, los niños y niñas de grado primero del Centro Educativo Distrital Mochuelo Alto, con edades entre los 5 y los 6 años. Se realiza la intervención con los niños en mención, para tener un grupo homogéneo, poder establecer análisis generales más precisos, su edad es la adecuada para generar aprendizajes corporales y además, debido a que por diferentes motivos,

en la institución no se ha trabajado la educación física y los estudiantes tienen dificultades en sus movimientos básicos cotidianos observados durante los descansos y al final de la jornada escolar.

Una parte importante de la labor desarrollada en la investigación, consiste en determinar variantes y delinear el problema, generar la necesidad de intervenir con los resultados obtenidos; para esta labor, el Diario de Campo ofrece una amplia posibilidad de utilización, pues sirve como instrumento principal o complementario de varias técnicas de recolección de información, como la observación.

Según Valverde (1988, pág. 309), el Diario de Campo puede definirse como un instrumento de registro de información procesal que se asemeja a una versión particular del cuaderno de notas, pero con un espectro de utilización ampliado y organizado metódicamente respecto a la información que se desea obtener en cada uno de los reportes, y a partir de diferentes técnicas de recolección de información para conocer la realidad, profundizar sobre nuevos hechos en la situación que se atiende, dar secuencia a un proceso de investigación e intervención y disponer de datos para la labor evaluativa posterior.

Para la recolección de datos mediante el diario de campo (anexo A), se plantea diagnosticar las habilidades motrices gruesas de los estudiantes al caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar. Luego, realizar una triangulación con los datos para establecer una propuesta de intervención acorde con el tipo de población.

Para diagnosticar el estado de cada una de las habilidades mencionadas en el párrafo anterior, se realizan a los estudiantes las siguientes actividades específicas:

- Habilidad de caminar:

El estudiante camina en línea recta una distancia de 10 mts, marcado con platillos o conos. Se pretende observar, anotar y analizar la coordinación entre brazos y piernas, el movimiento que produce una oscilación adelante atrás entre brazo y pierna contrarios. En el mismo ejercicio se observa la postura erguida de cuerpo y cabeza, la vista al frente y periférica, y apoyar los pies talón punta.

- Habilidad de correr:

El estudiante realiza una carrera en línea recta de 20 mts marcado con platillos o conos. Se pretende observar, anotar y analizar la vista al frente, el troco ligeramente inclinado hacia adelante, la oscilación de los brazos al frente y atrás, llevar las rodillas al frente y arriba, y coordinar el movimiento entre brazos y piernas.

- Habilidad de saltar en vertical:

El estudiante debe dar uno o varios saltos verticales donde se observaran algunos elementos técnicos acordes con su edad. Se realiza con los ojos abiertos, vista al frente, con las rodillas

semiflexionadas para tomar el impulso y extenderlas al realizar el salto en el aire, llegar al piso con los pies paralelos para amortiguar la caída, llevar las extremidades superiores extendidas y a los lados del cuerpo y durante el movimiento llevar las rodillas semiflexionadas para amortiguar la caída.

- Habilidad de lanzar:

El estudiante realiza lanzamientos de pelota con una mano y por debajo del brazo. La tarea es observar, anotar y analizar la posición de los pies que deben iniciar en forma de paso y el brazo de lanzar va atrás y por debajo para que posteriormente el brazo baje al frente y se efectúe el lanzamiento; vista al frente, realizarlo colocando los pies paralelos en el momento del lanzamiento, extender la extremidad superior y llevarlo atrás para lanzar, mantener el tronco en equilibrio y desplazar el pie contrario a la mano que lanza.

- Habilidad de atrapar:

El estudiante atrapa una pelota lanzada por el docente arriba y con las dos manos. Desde la posición de pie, colocarse debajo de la pelota lanzada, con los ojos abiertos, la cabeza fija y el cuello erguido, tocar la pelota cuando haga contacto con las manos, separar los dedos en el momento de atrapar la pelota y acercar las manos en el momento de atrapar la pelota.

Una vez aplicada cada una de las cinco actividades para identificar las falencias de los estudiantes con ejercicios específicos de caminar, correr, saltar, atrapar y lanzar, se procede a

realizar el siguiente diagnóstico del estado de habilidades físicas básicas, para de esta manera, proceder con el diseño de la propuesta de actividades lúdicas para el fortalecimiento de la motricidad gruesa.

En cuanto a la observación de la actividad de caminar en línea recta, la coordinación entre los brazos y piernas de la mayoría de los estudiantes lo hacen de manera correcta, algunos caminan con las manos en los bolsillos o tienen un rango de movimiento de brazos muy corto. La mayoría no camina de una manera erguida, algunos caminan con la cabeza gacha, y entre más rápido caminan, menos mantienen una dirección en línea recta. La mayoría de los estudiantes arrastran los pies, no apoyan talón y luego punta, algunos tropiezan con sus propios pies o con alguna zona no uniforme del terreno.

La actividad de observación de correr en línea recta arroja que la mayoría de los estudiantes tienen una buena coordinación entre brazos y piernas, aunque su braceo no es tan largo para economizar energía en el movimiento. La mayoría sostiene la vista al frente y su tronco está ligeramente inclinado hacia adelante. La técnica de llevar las rodillas al frente y arriba se puede mejorar con el entrenamiento. Entre más rápido corren, se concentran más en el ejercicio; cuando lo hacen más lento, tienden a distraerse con sus compañeros o con otro factor distractor.

El diagnóstico de los saltos verticales se basa en que todos los estudiantes realizan los saltos con los ojos abiertos, la mayoría mantiene la vista al frente, aunque algunos miran hacia el piso

o llevan su mirada hacia algún factor distractor de la zona. El rango de movimiento entre la flexión y la extensión de las rodillas para impulsarse es muy corto en la mayoría de los estudiantes, lo que genera unos saltos muy bajos. Los pies en la mayoría de los estudiantes caen al piso de manera correcta (paralelos), caso contrario en la amortiguación de la caída, en donde no prolongan el movimiento de flexión de rodillas ni las acercan a su pecho. Algunos estudiantes utilizan los brazos tanto para impulsarse como para caer, se nota que quienes los utilizan, mantienen un equilibrio en el salto y en la caída.

En el ejercicio de lanzar la pelota con una mano, se observa que la posición y el movimiento del brazo lanzador de casi todos los estudiantes observados es correcta, inician con el brazo atrás y arriba y terminan abajo y adelante. La coordinación entre brazos y pies de la mayoría de los estudiantes es incorrecta, pues el brazo lanzador coincide con el pie de apoyo del mismo lado, que hace inestable el cuerpo en el momento del lanzamiento. Otros estudiantes solamente realizan el movimiento del brazo y sus pies permanecen paralelos en el piso.

Durante la observación de las actividades, a la mayoría de los estudiantes les cuesta atrapar una pelota; algunos cierran los ojos cuando ven que se acerca la pelota, otros cierran las manos o los dedos antes de tocar la pelota o se agachan para que la pelota pase por encima de ellos.

Capítulo 4

Potenciando habilidades: explorando y jugando, mi cuerpo voy afianzando



Fuente. Elaboración propia (2017).

“Explorando y Jugando, mi Cuerpo voy Afianzando”, es una propuesta de intervención basada en una estrategia con componentes lúdicos, desde la expresión corporal y representada mediante el lenguaje del juego y del deporte. Busca afianzar y fortalecer la motricidad gruesa de los estudiantes de un grado primero del CED Mochuelo Alto en Bogotá.

La propuesta de intervención tiene una duración de cuatro meses (una sesión semanal de dos horas); conlleva un proceso de adquisición de algunas habilidades y capacidades físicas de los niños y niñas, y el fortalecimiento de otras, tal y como se observó en el diagnóstico. Este proceso de enseñanza aprendizaje tiene como protagonistas a los estudiantes de un grado 1° del Centro Educativo, el docente interventor y los medios, tanto de contexto espacial, temporal y personal. La intervención destaca los medios lúdicos para alcanzar el objetivo general planteado, la enseñanza mediada por el juego y el deporte que permite aprendizajes significativos en los niños de manera divertida, creativa exploratoria y espontánea, que permite además, la interacción y socialización de los estudiantes.

El proceso contiene cinco etapas, cada una de ellas sucede, es progresiva y complementa a la anterior, para que de esta manera, la intervención además de satisfacer las necesidades y alcanzar el objetivo, cumpla con el proceso natural de desarrollo físico de los niños de acuerdo a su edad. Expresado lo anterior, en cada momento se plantean actividades lúdicas acordes con la etapa de desarrollo de los estudiantes.

Etapas 1 “Experiencias”: este momento tiene una duración de dos semanas, representa el inicio del proceso de la intervención, en donde se pretende generar un acercamiento de los niños hacia el deporte, el juego intencionado y el desarrollo y fortalecimiento de algunas capacidades físicas a través de ejercicios específicos.

El plan de acción para esta etapa lo constituyen 3 actividades lúdicas. La primera se realiza en la sesión No.1 y las dos restantes en la sesión No.2. Es importante mencionar que durante cada sesión de clase, además de realizar las actividades principales y complementarias de la intervención, el docente debe proveer a los niños de su respectivo calentamiento al inicio y vuelta a la calma y estiramientos al final.

Tabla 1. Etapa 1 – sesión No. 1

ACTIVIDAD 1	Caminata recreativa
DESCRIPCIÓN	La caminata recreativa es una actividad propia del ser humano, sostenida en patrones básicos del movimiento (caminar, correr, saltar, gatear, entre otros). La actividad inicia con la socialización y las orientaciones del caso para los estudiantes (seguridad, hidratación, terreno, indicaciones). Luego del calentamiento, se trata de caminar armónica y divertidamente apreciando la naturaleza y se realiza sin ningún tipo de rigurosidad. Se realiza al ritmo y capacidad de cada niño. La actividad integra elementos propios del proceso de intervención como el fortalecimiento de músculos, además que alimenta el diagnóstico elaborado en el capítulo anterior, debido a que se puede observar el comportamiento motriz de los estudiantes en plena libertad de acción.
RECURSOS	Docente, silbato, hidratación

TIEMPO DE EJECUCIÓN	Dos horas
RESPONSABLE	Docente interventor

Fuente. Elaboración propia (2017).

Tabla 2. Etapa 1 – sesión No. 2

ACTIVIDAD 2	Juego: Quemados (aplicar variantes)
DESCRIPCIÓN	<p>El juego de los quemados implica realizar movimientos corporales de todos los segmentos del cuerpo, algunos con más intensidad que otros, y son precisamente los del tronco y extremidades superiores los que predominan. Todo esto con el fin de acercar a los estudiantes al trabajo de fortalecimiento de la motricidad gruesa.</p> <p>Para el juego, se dividen los estudiantes en dos equipos de igual número, la cancha también se divide en dos partes iguales con una demarcación clara. Se ubican los equipos, uno a cada lado de la cancha. Los jugadores de cada lado deben lanzar las seis pelotas en juego desde su lado de la cancha y ponchar o quemar a los jugadores del otro equipo. Sin embargo, se considera que cuando un jugador atrapa con sus dos manos una de las pelotas que le lanzan, puede habilitarle la entrada a uno de sus compañeros que hubiera sido ponchado o quemado. Las seis pelotas continúan en juego para los dos equipos hasta que todos los jugadores de un equipo sean ponchados.</p>

RECURSOS	Seis pelotas de caucho liviano de 20 cm de diámetro, silbato, cancha multideporte demarcada o terreno señalizado con conos o platillos.
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Una hora
RESPONSABLE	Docente interventor
ACTIVIDAD 3	Juegos con aros o ula ula
DESCRIPCIÓN	<p>Los aros o ula ula son elementos del deporte y la educación física que además de aportar alegría y diversión para quienes practican ejercicios con ellos, pueden fortalecer cualquier parte del cuerpo, mejorar la coordinación y el equilibrio entre otros beneficios.</p> <p>Para el inicio de la actividad, se realizan unos ejercicios preparatorios y se socializa a los estudiantes las indicaciones generales y particulares.</p> <p>Cada niño toma un aro y lo coloca a su lado. El docente indica que a la señal (pitazo) cada niño debe saltar y quedar dentro del aro y al siguiente pitazo saltar y quedar fuera del aro (se pueden aplicar variantes como la velocidad de las señales o la distancia de los niños con sus aros).</p> <p>Una actividad complementaria es que cada niño se ubica dentro de su aro en diferentes lugares de la cancha polideportiva, a la señal, cada niño debe buscar otro aro y quedar dentro (se aplican variantes como ir quitando aros; cambiar a un aro del mismo color o los niños solo cambian con otros niños y las niñas con otras niñas).</p>

RECURSOS	Aros o ula ula, silbato, cancha multideporte demarcada o terreno señalizado con conos o platillos
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Una hora
RESPONSABLE	Docente interventor

Fuente. Elaboración propia (2017).

Etapa 2 “Confianza”: la confianza en general, es un valor fundamental en cualquier acción que desarrollen los niños y cualquier ser humano. Durante la etapa de confianza en el marco de la actual propuesta de intervención, se pretende generar confianza en los niños a través de ejercicios lúdicos específicos elegidos para estimular la musculatura gruesa, la creatividad, la socialización y la participación activa en el proceso.

Este momento tiene una duración de tres semanas. El plan de acción para esta etapa lo constituyen 5 actividades lúdicas. Las dos primeras se realizan en la sesión No. 3 del proyecto de intervención, las actividades tres y cuatro en la sesión No. 4 y la restante en la sesión No. 5. Es importante mencionar que durante cada sesión de clase, además de realizar las actividades principales y complementarias de la intervención, el docente debe proveer a los niños de su respectivo calentamiento al inicio y vuelta a la calma y estiramientos al final.

Tabla 3. Etapa 2 – sesión No. 3

ACTIVIDAD 1	Juego “El ciego y su lazarillo” (aplicar variantes)
DESCRIPCIÓN	<p>El juego del ciego y su lazarillo refuerza la confianza de los niños en sus compañeros, en sus movimientos y en sus habilidades. Se trata de guiar a un compañero que está con los ojos vendados. Para el inicio de la actividad, se realiza un calentamiento general y se socializa a los estudiantes las indicaciones generales y particulares. La mitad del grupo tiene los ojos vendados. Están agrupados de dos en dos (un ciego y un guía). Los guías eligen a los ciegos, sin que sepan quien les conduce. Durante 10 minutos los lazarillos conducen ciegos, después de los cuales hay un cambio de roles (se elige pareja de nuevo, ahora escogen los que antes hacían de ciegos). Se pueden aplicar variantes como conducir los ciegos con sonidos, palmas, palabras, o dos lazarillos conducen un ciego, etc.</p>
RECURSOS	Vendas, espacio y terreno seguro
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Una hora
RESPONSABLE	Docente interventor
ACTIVIDAD 2	Juego “El gavián y los pollitos” (aplicar variantes)
DESCRIPCIÓN	<p>El gavián y los pollitos es un juego que integra habilidades de velocidad, velocidad de reacción, resistencia y estrategia. Para el inicio</p>

	<p>de la actividad, se realizan unos ejercicios preparatorios de trote o carreras y se socializa a los estudiantes las indicaciones generales y particulares. Se sitúan todos los estudiantes en la bomba de uno de los arcos de la cancha multideporte (ese será uno de los palomares, el otro será la bomba del arco del otro extremo); se elige un gavián y se le indica su posición inicial que será la bomba del centro de la cancha; a la voz o señal del docente, las palomas tendrán que cambiar de palomar. El gavián tendrá que atrapar uno a uno los pollitos, y estos, estarán protegidos una vez lleguen al otro palomar. Los pollitos que son cazados cambian de rol y se convierten en gavianes. Se aplican variantes como que los gavianes niños solamente atrapan a los pollitos niños y gavianes niñas con pollitos niñas, etc.</p>
RECURSOS	Silbato, cancha multideporte demarcada o terreno con señalización de conos o platillos
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Una hora
RESPONSABLE	Docente interventor

Fuente. Elaboración propia (2017).

Tabla 4. Etapa 2 – sesión No. 4

ACTIVIDAD 3	Juego de bolos (aplicar variantes)
DESCRIPCIÓN	<p>En el juego de bolos los estudiantes afianzan la confianza de sus habilidades motrices básicas como el lanzar. Para el inicio de la actividad, se realiza un calentamiento general y se socializa a los estudiantes las indicaciones generales y particulares. Se dividen los estudiantes en grupos de igual cantidad. En un espacio se colocan 10 conos o botellas plásticas de gaseosa. Se traza una línea a 10 metros de distancia. Cada estudiante por turnos lanza una pelota de caucho para tumbar los conos. Cada uno de los niños lanza dos veces y se suma la cantidad de conos tumbados, esa cantidad se suma a la de todo el grupo. Se aplican variantes como aumentar la distancia de lanzamiento o vendar los ojos de los niños para estimular la propiocepción.</p>
RECURSOS	10 conos o botellas de gaseosa, tiza, pelota de caucho, terreno plano
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Una hora
RESPONSABLE	Docente interventor
ACTIVIDAD 4	Equilibrio con llantas
DESCRIPCIÓN	<p>El equilibrio en los niños es indispensable para potenciar la motricidad gruesa ya que es la habilidad de mantener el cuerpo en una posición en el espacio-temporal independiente si se está en movimiento o si se está</p>

	<p>en quietud. Para el inicio de la actividad, se realizan unos ejercicios preparatorios específicos de equilibrio (equilibrio en puntas de pies, en un solo pie, en la punta de un pie, etc) y se socializa a los estudiantes las indicaciones generales y particulares. Se utilizan llantas de carro o moto y se colocan acostadas una detrás de otra, los estudiantes deben saltar de llanta a llanta sin tocar el piso. Se aplican variantes como competencias individuales o en equipo, aumentar la distancia entre las llantas o que antes de saltar a la siguiente llanta, el estudiante debe dar una vuelta sobre la llanta con pequeños saltos, etc.</p>
RECURSOS	Llantas recicladas de carro o moto, silbato
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Una hora
RESPONSABLE	Docente interventor

Fuente. Elaboración propia (2017).

Tabla 5. Etapa 2 – sesión 5

ACTIVIDAD 5	Mini tramp
DESCRIPCIÓN	<p>Los ejercicios propuestos en esta sesión con superficies elásticas, sirven como base fundamental para adquirir una postura correcta y una coordinación y estabilidad adecuadas en algunos movimientos o posiciones del quehacer diario escolar o del hogar de los niños, como caminar, estar sentado o subir escaleras, esto, a que se debe controlar el</p>

	<p>cuerpo en el tiempo y el espacio, proyectando y activando el sistema nervioso para ejecutar las correctas trayectorias, distancias y alturas del ejercicio. La actividad inicia con la socialización y las orientaciones del caso para los estudiantes (seguridad, hidratación, superficie elástica, indicaciones). Luego del calentamiento, se preparan las colchonetas (de seguridad y auxiliares) y se verifica una posición segura para el mini tramp. Los estudiantes deben estar en medias o descalzos. Como es la primera vez que los niños trabajan con el aparato, se realizan ejercicios de reconocimiento con el acompañamiento del docente; los niños suben al mini tramp, saltan una vez y bajan, siempre de la mano del docente.</p> <p>En progresión, saltan dos veces, tres, cuatro y las veces que sean necesarias hasta generar confianza en los estudiantes con el aparato y con su cuerpo. Según la evolución de cada niño, el docente los va soltando de la mano.</p>
RECURSOS	Mini tramp, espacio amplio, colchoneta de seguridad, colchonetas auxiliares
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Dos horas
RESPONSABLE	Docente interventor

Fuente. Elaboración propia (2017).

Etapa 3 “Desarrollo Físico y Motriz”: los niños a los 6 años, están en plena etapa de maduración biológica, sus músculos y sus huesos están en crecimiento y sus habilidades motrices deben ser estimuladas para contribuir a su desarrollo. Por ello, la propuesta de intervenir de manera lúdica y divertida, genera la realización de unos juegos recreo-deportivos para que los niños participen en torneos relámpago de diferentes deportes y que se relacionan con el problema desarrollado en el capítulo 1, de esta manera puedan enriquecer sus conocimientos y saberes motrices.

Este momento tiene una duración de cuatro semanas. El plan de acción para esta etapa lo constituyen 4 actividades recreo-deportivas (fútbol banquitas, mini baloncesto, carreras de atletismo y mini balonmano). Cada actividad se realiza durante una sesión, desarrollándolas como juegos integradores.

Es importante mencionar que durante cada sesión de clase, además de realizar los torneos de cada deporte, el docente debe proveer a los niños de su respectivo calentamiento al inicio y vuelta a la calma y estiramientos al final. También se resalta que al tener el concepto de juegos recreo-deportivos, no es necesario aplicar las reglas de cada deporte sino ser flexible y direccionar la actividad hacia la recreación.

Tabla 6. Etapa 3 – sesión 6

ACTIVIDAD 1	Mini balonmano
DESCRIPCIÓN	<p>El mini balonmano es una adaptación del deporte del balonmano para las edades más pequeñas, las cuales están empezando a desarrollar aspectos técnicos. Por ello, no se debe dar mucha importancia al resultado, como tampoco ser muy estricto con el reglamento, pues se debe entender como una actividad deportiva recreativa cuyo contenido es esencialmente un juego de balón para niños. Por otra parte, esta actividad debe integrar las necesidades lúdicas de los niños, es decir transmitir placer, felicidad y experiencias positivas. No necesita entrenamiento ni táctica alguna. Se aplican unas reglas sencillas para permitir a los niños jugar al balón con las manos.</p> <p>Para el torneo se aplican variantes como número de jugadores, equipos mixtos, número de goles, número de pases, etc.</p>
RECURSOS	<p>Balón de balonmano o pelota de caucho, silbato, petos o camisetas de diferente color, cancha multideporte o terreno demarcado con conos o platillos</p>
TIEMPO DE EJECUCIÓN	<p>Dos horas</p>
RESPONSABLE	<p>Docente interventor</p>

Fuente. Elaboración propia (2017).

Tabla 7. Etapa 3 – sesión 7

ACTIVIDAD 2	Carreras de atletismo
DESCRIPCIÓN	<p>Las actividades físicas relacionadas con el atletismo como las carreras individuales y en equipo, 60eúnen algunas de las principales cualidades para el disfrute de los estudiantes. No necesita de grandes esfuerzos económicos o logísticos para ser practicado y las reglas pueden ser muy flexibles aunque con objetivos similares a los de los adultos. Además, es un deporte incluyente tanto para niños como para niñas, por lo tanto se fomenta la igualdad entre sexos, desarrolla la fuerza en las extremidades inferiores, se gana resistencia física, se desarrolla la velocidad y la capacidad pulmonar.</p> <p>Para las carreras individuales, se conforman dos equipos de igual número de estudiantes. En la cancha multideporte se ubican dos conos o platillos para cada equipo a una distancia de 20 metros. Los estudiantes de cada equipo se forman uno detrás de otro al lado de su respectivo cono. A la señal del docente, inician la carrera el primer niño de cada fila o equipo, deben recorrer los 20 metros en donde están ubicados los otros conos, girar y regresar corriendo hasta la línea de partida. Se pueden aplicar muchas variantes como las carreras por parejas, por equipos, por relevos, etc.</p>
RECURSOS	Cancha multideporte o terreno seguro, conos o platillos, silbato

TIEMPO DE EJECUCIÓN	Dos horas
RESPONSABLE	Docente interventor

Fuente. Elaboración propia (2017).

Tabla 8. Etapa 3 – sesión 8

ACTIVIDAD 3	Mini baloncesto
DESCRIPCIÓN	<p>El mini baloncesto es una adaptación del baloncesto que se utiliza como recurso educativo para desarrollar esquemas motrices de base en los estudiantes, saltabilidad, lanzamientos y atrapadas, además durante el juego, los niños aprenden los fundamentos técnicos del deporte.</p> <p>Se hacen equipos de a 10 estudiantes; se colocan aros de mini baloncesto (o ula ula) sobre los arcos de futsal de la cancha multideporte, el balón es más pequeño que el convencional o se puede jugar con una pelota de caucho. Se pueden aplicar variantes como el número de estudiantes por equipo, distancia de 3 y 2 puntos, niños contra niñas, dos balones en juego, etc.</p>
RECURSOS	<p>Cancha multideporte o terreno seguro con demarcaciones y apoyos para los aros, aros de mini baloncesto o ula ula, balones de mini baloncesto o pelotas de caucho, silbato.</p>
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Dos horas

RESPONSABLE	Docente interventor
--------------------	---------------------

Fuente. Elaboración propia (2017).

Tabla 9. Etapa 3 – sesión 9

ACTIVIDAD 4	Mini fútbol banquitas
DESCRIPCIÓN	<p>El mini fútbol banquitas es una adaptación del fútbol de salón convencional cuya diferencia más notoria es el tamaño de los arcos. Como los arcos son más pequeños, los niños deben esforzarse para lograr marcar goles, de esta manera, desarrollan sus habilidades de precisión, capacidades físicas básicas, habilidades especiales del deporte y capacidades de coordinación y equilibrio.</p> <p>Se forman equipos mixtos de 5 estudiantes y se enfrentan en un torneo relámpago de todos contra todos.</p>
RECURSOS	Cancha multideporte o terreno demarcado con conos o platillos, balón de futsal, silbato, canchas de banquitas.
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Dos horas
RESPONSABLE	Docente interventor

Fuente. Elaboración propia (2017).

Etapa 4 “Fortalecimiento”: durante este momento es donde se trabaja para fortalecer con mayor énfasis las zonas musculo-esqueléticas más grandes del cuerpo, y de esta manera

incrementar las posibilidades de disminuir o solucionar el problema. Las zonas más grandes del cuerpo como las extremidades inferiores, superiores y la zona media, son precisamente las responsables a nivel físico de adquirir o potenciar las habilidades motrices gruesas. Los ejercicios propuestos en esta etapa son específicos, lúdicos y recreativos, tal y como se pretende desde el inicio para tener un proceso de enseñanza aprendizaje divertido, creativo, significativo y objetivo.

Este momento tiene una duración de cuatro semanas. El plan de acción para esta etapa lo constituyen seis actividades con ejercicios específicos y aplicados de manera lúdica con variantes para mantener motivados los estudiantes. Las actividades uno y dos relacionadas con el trabajo de extremidades inferiores se realizan durante la sesión No. 10. En la sesión No. 11 se realiza la actividad tres, trabajando con circuitos que manejan la atención, la coordinación, la resistencia física, la agilidad y flexibilidad de los estudiantes. La actividad cuatro hace referencia a la saltabilidad y potencia de las piernas y se desarrolla durante la sesión No 12. En la sesión No. 13, mediante las actividades cinco y seis, el trabajo físico se relaciona con la fuerza en extremidades superiores y la zona media del cuerpo.

Es importante mencionar que durante cada sesión de clase, además de realizar los ejercicios específicos con sus variantes, el docente debe proveer a los niños de su respectivo calentamiento al inicio y vuelta a la calma y estiramientos al final.

Tabla 10. Etapa 4 – sesión 10

ACTIVIDAD 1	Juegos con aros o ula ula
DESCRIPCIÓN	<p>Para el inicio de la actividad, se realiza un calentamiento general y específico de tren inferior, se socializa a los estudiantes las indicaciones generales y particulares. Luego, cada uno toma un aro. El objetivo es que manejen una mejor técnica de salto para que luego en la siguiente actividad lo realicen con la sogá. Se recomienda iniciar el proceso de aprendizaje de saltos con los aros, debido a que son elementos de plástico que no se deforman con la facilidad de la sogá, entonces los niños toman el aro con sus manos para pasarlo enfrente y saltarlo sin que se enrede en sus cabezas o en sus pies. Para que la actividad no sea monótona para los niños, se plantean variantes como saltar con desplazamientos, por parejas o con coreografías.</p>
RECURSOS	Aros o ula ula, cancha multideporte o terreno plano y seguro
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Una hora
RESPONSABLE	Docente interventor
ACTIVIDAD 2	Juegos con sogá
DESCRIPCIÓN	<p>Luego de realizar la actividad con aros, los estudiantes toman cada uno una sogá, el objetivo es fortalecer su motricidad gruesa saltando y aplicando juegos con variantes. Saltar con los dos pies, con uno y después</p>

	con el otro, desplazamientos, concurso de saltos, saltar la culebrita, saltos por parejas, juegos con soga larga, etc, son algunas de las variantes para que la actividad sea divertida y al mismo tiempo objetiva.
RECURSOS	Sogas cortas y sogas largas, cancha multideporte o terreno plano y seguro
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Una hora
RESPONSABLE	Docente interventor

Fuente. Elaboración propia (2017).

Tabla 11. Etapa 4 – sesión 11

ACTIVIDAD 3	Actividad con mini tramp
DESCRIPCIÓN	<p>La actividad inicia con la socialización y las orientaciones del caso para los estudiantes (seguridad, hidratación, superficie elástica, indicaciones generales). Luego del calentamiento, se preparan las colchonetas (de seguridad y auxiliares) y se verifica una posición segura para el mini tramp. Los estudiantes deben estar en medias o descalzos. El objetivo es realizar saltos que fortalezcan el centro del cuerpo y las piernas para potenciar la motricidad gruesa. Además de los saltos realizados con la ayuda de la mano del docente, se aplican variantes como saltos con impulso, sin impulso, con las dos piernas, con una. La recomendación principal es que el docente debe estar alerta para prestar la ayuda que necesiten los estudiantes.</p>

RECURSOS	Mini tramp, colchonetas (de seguridad y auxiliares), cancha multideporte o terreno plano y seguro, silbato
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Dos horas
RESPONSABLE	Docente interventor

Fuente. Elaboración propia (2017).

Tabla 12. Etapa 4 – sesión 12

ACTIVIDAD 4	Fortalecimiento del tren superior
DESCRIPCIÓN	<p>El fortalecimiento del tren superior (brazos y tronco), tiene como intención que los niños puedan lanzar y atrapar pelotas o balones de cualquier tamaño con menos dificultad. Para ello, se realizan unos juegos en donde los estudiantes se diviertan y logren obtener los mayores beneficios en cuanto a fuerza y resistencia muscular.</p> <p>Primero se realiza un calentamiento general y específico de tren superior, se socializa a los estudiantes las indicaciones generales y particulares. El primer juego son las carretillas; los niños se organizan por parejas y se numeran uno y dos. Los número uno de cada pareja se ubican en posición de 4 apoyos y su compañero (número 2) toma sus piernas. Las parejas se desplazan en recorridos cortos y luego cambian de roles. Se pueden aplicar algunas variantes como carreras o cambios de parejas.</p>
RECURSOS	Terreno de pasto, grama, caucho, madera (o sobre colchonetas).

TIEMPO DE EJECUCIÓN	Una hora
RESPONSABLE	Docente interventor
ACTIVIDAD 5	Juego de fútbol cangrejo y fútbol araña
DESCRIPCIÓN	La actividad número 5 es un torneo relámpago de fútbol cangrejo y/o fútbol araña. Consiste en formar equipos, se juega con una pelota de caucho, los estudiantes deben hacer goles en los arcos y los desplazamientos deben ser en cuatro apoyos boca arriba (fútbol cangrejo) o cuatro apoyos boca abajo (fútbol araña).
RECURSOS	Terreno de pasto, grama, caucho, madera (o sobre colchonetas), silbato, pelota de caucho, conos o platillos para formar los arcos.
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Una hora
RESPONSABLE	Docente interventor

Fuente. Elaboración propia (2017).

Tabla 13. Etapa 4 – sesión 13

ACTIVIDAD 6	Ejercicios en circuito
DESCRIPCIÓN	Los circuitos psicomotrices son trayectos con diferentes desafíos motrices que los niños deben recorrer siguiendo un orden determinado, de tal

	<p>manera que desde un punto de partida a otro de llegada hayan podido pasar por todos los ejercicios presentados.</p> <p>Primero se realiza un calentamiento general y se socializa a los estudiantes las indicaciones generales y particulares de la actividad. El circuito se puede desarrollar de manera individual, en parejas o en grupo como unas de las variantes para hacerlo menos monótono. Se organizan 4 estaciones o zonas; en la primera se colocan conos o platillos para formar una pista de slalom de 20 metros; en la segunda se ubica una soga donde los estudiantes deben realizar 30 saltos; en la tercera zona, se ubican parales de madera sobre ladrillos para realizar una pista de equilibrio de 20 metros, y en la cuarta zona hay otra pista de slalom en donde los estudiantes deben desplazarse en cuatro apoyos. Se pueden aplicar muchas variantes como la distancia de las pistas, por número de errores, por tiempo, etc.</p>
RECURSOS	Conos o platillos, cancha multideporte o espacio amplio, silbato, sogas, ladrillos, parales de madera
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Dos horas
RESPONSABLE	Docente interventor

Fuente. Elaboración propia (2017).

Etapa 5 “Evaluación”: esta fase es muy importante debido a que todo proceso de enseñanza/aprendizaje se debe evaluar, en este caso, para guiar y reconducir una futura intervención si es necesario, o para aportar la ayuda más adecuada en cada momento para cada estudiante o el grupo en general.

Tras realizar las actividades de las etapas 1, 2, 3 y 4 de la propuesta, que se espera deben disminuir o contrarrestar el problema identificado, en la etapa de evaluación conviene crear situaciones similares a las que se han llevado a cabo durante el proceso de intervención, para comprobar las adquisiciones y la integración de conocimiento y saberes motrices de los niños y las niñas a través de actividades lúdicas. Para ello, la etapa 5 de la propuesta hace referencia a un festival lúdico recreativo, en donde los niños se diviertan y aprendan jugando, y el docente interventor pueda observar la asimilación de los ejercicios en pro del fortalecimiento de la motricidad gruesa en situaciones reales de la vida de los niños como es el juego.

El festival lúdico recreativo se lleva a cabo en 3 sesiones durante las cuales se desarrollan actividades divertidas y direccionadas a la motricidad gruesa, que involucran situaciones reales de la vida de los niños en su libre desarrollo de la espontaneidad y socialización, además se integran las actividades realizadas durante la etapa de diagnóstico descritas en el capítulo 4, para poder comparar resultados y establecer conclusiones objetivas.

El contenido de actividades para las tres sesiones del festival lúdico evaluativo es el mismo, esto debido a que le ofrece al docente interventor tres semanas (tres sesiones) para establecer comparaciones con los resultados del diagnóstico y fijar resultados finales y análisis de la intervención.

Tabla 14. Etapa 5 – sesiones 14, 15 y 16

ACTIVIDAD	Festival lúdico recreativo
DESCRIPCIÓN	<p>Los juegos para el festival se realizan por estaciones o zonas, en donde habrá una rotación de los participantes por cada una y estará dada por un límite de tiempo, lo que garantiza la participación de los estudiantes en todos los juegos propuestos (golosa, saltos, cucharita y pin pon, tiro al blanco, corro y camino la cancha, penaltis), permitiendo un ambiente dinámico, divertido y organizado, de esta manera se evitaban distracciones y se mantendrá la atención de los participantes y del docente interventor durante el desarrollo del festival.</p> <p>Para la organización del festival se requiere el apoyo de una persona (docente o estudiante preparado con anterioridad) que pueda dirigir cada estación. El docente interventor estará libre para realizar su trabajo de observación. El grupo se divide en cuatro subgrupos de 3 estudiantes y dos subgrupos de 4 estudiantes. La rotación se hará cada 20 minutos, es decir, cada grupo pasará por cada estación una vez por sesión.</p>

Estación 1 golosa: es el juego tradicional lineal dibujado o pintado en el suelo. Las reglas generales se aplican pero son flexibles.

Estación 2 cucharita y pin pon: el juego consiste en llevar un pin pon desde un punto a otro con una cucharita colocada en la boca y depositarla en un balde. Se pueden aplicar variantes como aumentar la distancia entre puntos de salida y llegada o competencia entre dos.

Estación 3 saltos: en esta estación se realiza un concurso de saltos con soga y sin soga. Se pueden aplicar variantes como saltos con un solo pie, con los dos pies, desplazamientos, etc.

Estación 4 tiro al blanco: para la actividad se necesita colgar o amarrar tres aros de diferente color y tamaño en un arco de la cancha multideporte. Los estudiantes desde una distancia lanzan una pelota con una sola mano por debajo del hombro tal como se realizó en las pruebas diagnósticas, deben pasar la pelota entre cualquiera de los aros y cada aro tiene un valor (pasar la pelota por el aro más pequeño tiene un valor más grande que pasarlo por el aro más grande).

Estación 5 corro y camino la cancha: los estudiantes primero caminan sobre la línea que delimita la cancha multideporte, luego la corren; luego caminan sobre las líneas laterales y corren sobre las líneas finales y viceversa. Se pueden aplicar variantes como jugar al gato y al ratón, que dos estudiantes realicen el recorrido en diferentes direcciones, etc.

	Estación 6 penaltis: los estudiantes deben atrapar pelotas en el arco de la cancha multideporte a manera de penalti y lanzadas con la mano por el líder de la estación.
RECURSOS	Cancha multideporte o espacio demarcado, silbato, cronometro, festones, 6 personas líderes de estación, 4 sogas, tiza, 3 aros de diferente tamaño y color, 2 pelotas de caucho, cucharitas de plástico, pin pones, 2 baldes.
TIEMPO DE EJECUCIÓN	Dos horas cada sesión (3 sesiones)
RESPONSABLE	Docente interventor

Fuente. Elaboración propia (2017).

El formato de diario de campo para la recolección de datos durante las actividades de la intervención, es el mismo utilizado en la observación realizada en el desarrollo de las pruebas de diagnóstico (anexo A). Una vez desarrolladas las cinco etapas de la propuesta de intervención con sus respectivas actividades para cada sesión, y obteniendo datos para el posterior análisis, se cierra el capítulo 5 del trabajo propuesta de intervención para fortalecer la motricidad gruesa de los estudiantes de grado primero del Centro Educativo Distrital Mochuelo Alto.

Capítulo 5

Necesidad lúdica

Con el incremento de actividades educativas, académicas y pedagógicas, institucionales e interinstitucionales realizadas por los centros educativos, el tiempo para la práctica docente se debe hacer cada vez con más eficacia, eficiencia y efectividad. El indagar, crear, construir, analizar, aplicar y evaluar estrategias que aporten a la construcción y/o transformación de los proyectos de vida de los estudiantes, es el reto de los docentes y de todos aquellos que están inmersos en toda la mega estructura educativa.

Concluyendo de manera específica para este trabajo y relacionando lo anterior, se ha evidenciado y se hace necesario, que se deben implementar más actividades lúdico-pedagógicas que contribuyan al fortalecimiento de la motricidad gruesa en los niños y niñas de los centros educativos, debido a la importancia de coadyuvar a su desarrollo integral desde las distintas dimensiones como ser humano.

Durante el ejercicio de observación, que fue el inicio para el desarrollo de la propuesta, se nota que las habilidades y destrezas motrices de los estudiantes son muy importantes para los procesos de socialización, debido a que en la realidad de los niños y niñas, el desempeño dentro del juego puede ser una condición integradora entre ellos.

Durante la fase de diagnóstico, al aplicar las pruebas, se observa el gusto de los estudiantes por las actividades fuera de aula, lo que se convierte en oportunidades para lograr incentivar a otros docentes de la práctica lúdica en el desarrollo curricular.

La actual propuesta elaborada y presentada, es una herramienta más para la visibilización de la lúdica como estrategia integradora de saberes dentro de las prácticas pedagógicas.

Lista de referencias

- Derri & Pachtá. (2007). Adquisición y retención de habilidades motrices y de sus conceptos.
Tomado de revista internacional de ciencias del deporte, España, 2007, 3 (3).
- Galeano, María. (2004). Diseño de proyectos en la investigación cualitativa. Universidad Eafit.
- Garaigordobil, M. (1990). Juego y desarrollo infantil. Madrid: Editorial Seco Olea.
- Gesell, Arnold. (1998). El niño de 5 a 10 años. España: Editorial Paidós Ibérica.
- Huizinga, J. (2005). Homo Ludens: el juego y la cultura. México: Editorial Fondo de Cultura Económica.
- Jiménez, C. A. (2000). La lúdica, un universo de posibilidades. Colombia: En:
<http://www.ludica.com.co>.
- Jiménez, C. A. (2002). Lúdica y recreación. Colombia: Editorial Magisterio.
- LeCompte, Margaret. (1995). Diseño de investigación cualitativa y estándares para la evaluación de programas. Universidad de Colorado-Boulder: En:
<https://www.uv.es/RELIEVE/v1/RELIEVEv1n1>.
- Motta, C. (2004). Fundamentos de la educación. Bogotá, D.C.: Editorial: Cerlibre.
- Pacto de convivencia “CED Mochuelo Alto”, resolución 002 del 21 de enero de 2015.
- Posada, Regis. (2014). La lúdica como estrategia didáctica. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Ciencias Humanas, Departamento de Educación.

Rada & González. (1983). Características motrices: En:

<https://es.scribd.com/document/92606175/Caracteristicas-Motrices-Rada-y-Gonzalez>.

Sandín, María Paz, (2003). Investigación cualitativa en la educación. España: En: McGraw-Hill.

Yturralde, Ernesto. (2001). La lúdica en el aprendizaje para formar y transformar. Ecuador: En:

<http://www.ludica.org/>.

Anexos

Anexo A: Formato de diario de campo recolección de datos.

DIARIO DE CAMPO		
Actividad		Fecha:
Observador		
Objetivo		
Lugar-espacio		
No. De estudiantes		
Personajes que intervienen		
Relato de la actividad	Observaciones	